

息子への「情けない」を両面から見る ワークシート

独身の息子編 (1/2)

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。書いているうちに涙が出たり、手が止まったりしても大丈夫です。今日できるところまでで十分です。このシートは、息子さんに見せるためのものではありません。

STEP 1 息子に対して、いま感じていることを書き出す

きれいな言葉でなくてかまいません。頭の中にある気持ちを、そのまま紙の上に出してみます。

例：いい年をして実家で何もしないのが情けない／親戚に「息子さんは？」と聞かれるのがつらい／わたしたちがいなくなったあとが心配／育て方を間違えたのかと思う

情けないこと・腹が立つこと

恥ずかしいこと・人に言えないこと

心配なこと・怖いこと

自分を責めてしまうこと

STEP 2 息子の言動で、いちばん情けないと感じることを1つ、場面で書く

「だらしない」ではなく、いつ・どこで・何をしたかを書きます。いちばん心が揺さぶられた場面を1つだけ選びます。「してくれないこと」でもかまいません。

例：日曜の昼過ぎまで寝ていて、起きてくるなり「ご飯まだ？」と言った／「結婚は？」と聞いたら「関係ないだろ」と部屋に戻った

STEP 3 その場面で、本当はどうしてほしかったか

あなたが息子さんに望んでいたことは、あなたが大切にしていることのヒントです。

例：自分のことは自分でしてほしかった／わたしたちを安心させてほしかった／孫の顔を見せてほしかった

息子への「情けない」を両面から見る ワークシート

独身の息子編 (2/2)

STEP 4 STEP 2の言動が、もたらしているプラス面を書き出す

「よかった」とする必要はありません。息子さんや、あなた、家族にもたらしているものを、意識して探します。できれば10個以上書いてみましょう。

例：家にいてくれるので、夫婦二人きりより安心できる／重い買い物や電球の交換を頼める／息子が自分の生き方を自分で決めている／わたしが「普通」へのこだわり気づけた／夫と老後のことを話し合うきっかけになった

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

STEP 5 あなたも、同じことを誰かにしていないか探す

責めるためではありません。形を変えて、夫・親・職場の人・友人などにしていないかを探します。「息子だけが」という見方がゆるむと、息子をひとりの大人として見られるようになります。

例：わたしも若いころ、親の「早く結婚しなさい」を聞き流していた／わたしも、夫に家のことを任せきりにしている部分がある

STEP 6 息子が大切にしているもの（価値の序列）を探す

人は、大切にしていることには、誰に言われなくても時間とお金とエネルギーを注ぎます。息子さんの毎日を思い浮かべて書いてみてください。

息子が時間を忘れて取り組んでいること：

息子がお金を使っていること：

息子が言われなくても続けていること：

息子を情けなく思うわたしも、息子を大切に思うわたしも、どちらも本当のわたしです。